



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

EHRIYELİ BULGUR PİLAVI



1 su bardağı tel şehriye
2 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet orta boy kuru soğan
1 orba kaşığı salça
3 orba kaşığı zeytinyağı
2 orba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
5 su bardağı et suyu

- # Tencereye zeytinyağı ve tereyağı konur. Orta ateşte eriyip karışınca şehriye ve tuz eklenir. Şehriye pembeleşene kadar kavrulur.
- # Üzerine İnce kıyılmış soğan eklenir, yumuşayana kadar kavrulur.
- # Sala ilave edilir, 2-3 dakika kokusu gidedene kadar pişirilir.
- # Yıkanmış suyu süzlmş bulgur ilave edilir, 3-4 dakika çevirdikten sonra, et suyu dökülür.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, kaynamaya başladıktan sonra kısılır, 8 dakika pişirilir, ateşten alınır.
- # Üzerine bir şey örtmeden 15-20 dakika dinlendirilir.
- # Karıştırarak alt üst edilir, servise sunulur.

Not: Bu pilav domates zamanı salça yerine, 1 su bardağı rendelenmiş domates kullanılarak da hazırlanabilir. Et suyu 1 su bardağı eksik konur.